



三橋SHLノルディックウォーキングチーム 2月

体験参加 歓迎

日	月	火	水	木	金	土
1 ・午前練習 9:00～	2	3 ・朝練習 7:00～	4	5 ・朝練習 7:00～ ・午後練習 15:00～ (並木公園)	6 ・午後練習 15:00～ (かみこ園)	7 ・整体ストレッチ 10:00～ (三橋公民館 和室)
8	9	10 ・朝練習 7:00～	11	12 ・朝練習 7:00～ ・午後練習 15:00～ (並木公園)	13 ・午後練習 15:00～ (かみこ園)	14 ・講習会 9:30～
15	16	17 ・朝練習 7:00～	18	19 ・朝練習 7:00～ ・午後練習 15:00～ (並木公園)	20 ・午後練習 15:00～ (かみこ公園)	21 ・チャリティーウォークソン (ライオンズクラブ)
22	23 ・フィットネス 10:00～ (三橋公民館 講座室)	24 ・朝練習 7:00～	25	26 ・朝練習 7:00～ ・午後練習 15:00～ (並木公園)	27 ・午後練習 15:00～ (かみこ公園)	28



練習会場

朝練習 : 三橋総合公園 (7:00～8:00)

午後練習(木曜日) : 並木公園 (15:00～16:00)

午後練習(金曜日) : かみこ公園 (15:00～16:00)

講習会 ; 2月14日(土) 三橋公民館『講座室』(9:30～11:30)

午前練習(週末) : 2月1日(日) 三橋総合公園体育館周辺 (9:00～10:00)

ポールフィットネス : 2月23日(月) 三橋公民館『講座室』(10:00～12:00)

チャリティーウォークソン : 2月21日(土) ライオンズクラブ主催 参加イベント

ストレッチ整体 : 2月7日(土) 10:00～11:00(開場 9:30～)

三橋公民館『和室』

連絡先

Mail ; hiro-nakani.04@docomo.ne.jp

Tel ; 080-8899-6304 / FAX ; 048-641-2750

ホームページ : <http://mihashi-shl.main.jp/>

三橋SHLノルディックウォークチーム

担当 : 中西浩幸 (全日本ノルディックウォーキング 指導者)



ホームページ